

♡ こころを元気にする3つのポイント ～ストレスケアをはじめましょう～ ♡

運動

～こころのコリをやわらげる～

- ・ストレッチは、緊張をほぐし、気持ちを明るくします。
 - ・有酸素運動をすることで不安や不眠などの改善効果が期待できます。
- 運動が苦手な方でも、まずはウォーキングから始めてみませんか？



睡眠



～睡眠の質を高める～

- ・心身の疲労回復のために睡眠は大切です。
- ・寝る2時間前までには、スマホやテレビを見るのをやめましょう。
- ・入浴は、こころと体の緊張をほぐしてくれます。ほどよい熱さのお湯に10分程度つかりましょう。
- ・習慣的な寝酒は、睡眠の質の低下に繋がります。



栄養



～栄養バランスの取れた食事は、こころと体の健康づくりにとても大切です～

バランスの良い食事とは、人間の活動に必要な栄養素をまんべんなく摂れる食事のことです。日々の食事に積極的に取り入れて、こころと体に栄養補給をしましょう。

【ストレスに強くなるために効果的な栄養素】

	栄養素	効果・作用	多く含む食品
①	ビタミンC	ストレスに抵抗するためのホルモンの分泌を促進する	緑黄色野菜・柑橘類・キウイ・イチゴ・ジャガイモ など
②	タンパク質	自律神経を整え、免疫機能を強化する	肉・魚・卵・大豆製品 など
③	ビタミンB群 ビタミンE	脳の栄養や神経伝達物質の材料になる 抗ストレスホルモンの生成に関係する	豚肉・レバー・ニンニク・うなぎ・卵・玄米・アボカド など
④	カルシウム マグネシウム	神経の興奮を抑制し精神を安定させる	牛乳・乳製品・小魚・海藻類・ナッツ類・そば など

①は抗ストレスホルモンの材料 ②～④は神経を安定させるのに効果的



相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



3月は自殺対策強化月間です。



横芝光町健康こども課健康づくり班 ☎0479-82-3400